Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



Las nuevas *Recetas* DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

▸Semana del 5 al 9 de Noviembre◂

LUNES 5



PUERROS EN BRICK CON CREMA DE CALABAZA

MARTES 6



CARRILLERAS DE TERNERA A LA PIMIENTA VERDE

MIÉRCOLES 7



MERLUZA RELLENA DE JAMON Y QUESO

JUEVES 8



GUISO DE ALCACHOFAS CON HONGOS

VIERNES 9



BABATXIKI CON CALABACÍN Y MORCILLA

Puerros en brick con crema de calabaza

1 Limpiar los puerros

LIMPIA los puerros y ponlos a cocer en una cacerola con agua hirviendo y sal. Deja que se cocinen a fuego moderado 15-18 minutos. Escurre, corta por la mitad y reserva.



2 Cocer las verduras



PICA la cebolla y ponla a dorar con aceite. Pela y corta en dados la calabaza y la patata y agrega a la cebolla pochada, cubre con agua, sazona y deja que se cocine 15 minutos. Retira el exceso de agua (si es que lo tiene), tritura y reserva.

3 Envolver con pasta brick

CORTA las lonchas de jamón por la mitad y envuelve cada porción de puerro. Coloca en el centro de la pasta brick el puerro con jamón y envuelve con la pasta.



4 Servir con la crema



COLOCA en una fuente los rollitos y hornea 4-6 minutos a 200º C. Sirve en el fondo del plato la crema de calabaza, coloca encima los rollitos de puerro, rocía con unas gotas de aceite y decora con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **Para que los puerros mantengan su frescura, no retires las hojas externas ni la raíz, ni los trocees hasta el momento de cocinarlos.**



LUNES 5/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4-8 puerros (según tamaño)
- 4 lonchas de jamón cocido
- 8 obleas de pasta de brick
- 200 gr. de calabaza
- 1 cebolla
- 1 patata
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Carrilleras de ternera a la pimienta verde

1 Lavar las carrilleras

LIMPIA las carrilleras con agua y vinagre. Retíralas, sécalas y cuécelas en una olla rápida con agua hirviendo, agrega cebolla, puerro, zanahoria, granos de pimienta negra, sal y ramitas de perejil. Cierra la olla y cocina 30 min. (al 2). Retira y reserva.





Añadir la pimienta 2

EN una cacerola ancha pon a hervir la nata con los granos de pimienta verde y un vaso de caldo. Deja que se cocine a fuego moderado unos 20 minutos, hasta que reduzca y espese la salsa.

3 Cocinar las chalotas

PELA las chalotas ponlas a confitar con aceite. Deja que se cocinen a fuego suave 18-20 minutos. Cuando las chalotas están bien doradas y a punto, agrega los espárragos verdes y deja que se cocinen conjuntamente.





Freír las lonchas 4

CORTA las carrilleras en lonchas, pasa por harina, huevo batido y fríe con aceite bien caliente. Reserva a un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite. Sirvelas con la salsa de pimienta, las chalotas y los espárragos.

El consejo de KARLOS

✔ Al comprar las carrilleras éstas deben estar bien frescas. Conviene encargarlas al carnicero con antelación, ya que cada res sólo tiene dos. Las carrilleras son tiernas y jugosas, pero exigen cocción prolongada y a baja temperatura.



MARTES 6/11/07

INGREDIENTES

6 personas

- 2 carrilleras de ternera
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 12 chalotas
- 8 espárragos verdes
- 1 cucharada de pimienta verde
- harina y huevo batido (para rebozar)
- 1 vaso de nata líquida
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Merluza rellena de jamón y queso

1 Limpiar el pescado



LIMPIA la merluza y saca los lomos. Retira espinas y piel y ponlas en una cazuela con agua y una rama de perejil. Sazona y cocina 10 min. Cuece los mejillones con vino blanco 4-5 minutos (hasta que se abran). Cuela, retira el caldo y reserva.

2 Colocar jamón y queso



CORTA cada lomo en dos y abre. Sazona y coloca una loncha de jamón y una de queso. Cierra el pescado, enharina, pasa por huevo batido y fríe con aceite caliente. Retira el pescado a una fuente con papel absorbente.

3 Hacer la salsa



EN la misma sartén, dora ajos cortados en láminas. Cuando los ajos tomen color, añade un poco de harina, rehoga y vierte dos o tres cacillos del caldo de pescado y otros dos del de mejillones. Espolvorea con perejil picado.

4 Insertar la merluza



INTRODUCE la merluza frita en la salsa, deja que se cocine a fuego suave 3-4 minutos. Sirve en una fuente. Acompaña con los mejillones hervidos y decora con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Os recomiendo que si compráis la merluza entera, pidáis al pescader que os separe el cuerpo del cogote. Probad a cocinarlo al horno y servirlo con un refrito de ajos, vinagre y guindilla.



MIÉRCOLES 7/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 800 gr. de merluza
- 8-12 mejillones
- 4 lonchas de jamón cocido
- 4 lonchas de queso
- harina y huevo batido (para rebozar)
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

El Ventero

Guiso de alcachofas con hongos

1 Cortar las puntas

PELA las alcachofas, corta la punta y retira de durezas. Ponlas a cocer en una olla rápida con abundante agua hirviendo, sal y una rama de perejil. Deja cocer 4-5 minutos (al 2). Escurre, corta por la mitad y reserva.



Hacer la salsa 2



PICA dos dientes de ajo y ponlos a dorar en una cacerola con un chorrito de aceite. Cuando empiecen a tomar color agrega la harina, cocina un minuto sin dejar de remover y moja con el caldo de ave. Pon a punto de sal.

3 Añadir caldo

CUANDO la salsa esté a punto, incorpora las alcachofas, añade más caldo y deja que se cocinen a fuego muy suave 4-5 minutos.



Filetear los hongos 4



LIMPIA y filetea los hongos. Pica los dientes de ajo y ponlo a dorar, agrega los hongos y saltea. Vierte a la cacerola de alcachofas y espolvorea el conjunto con perejil picado. Sirve el guiso bien caliente.

El consejo de KARLOS

✔ Para limpiar la alcachofa, se retuerce el tallo y se arranca la parte dura de las fibras. Después, se corta en horizontal la base y se frota con un limón para que no oscurezca. A continuación, se lava y se le quita las hojas feas o duras y ya se puede cocinar.



JUEVES 8/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 12 alcachofas
- 500 gr. de hongos
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de harina
- 1 vaso de caldo de ave
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Babatxiki con calabacín y morcilla

1 Cocinar las habas



EN una cazuela con agua hirviendo pon a cocer las habas (a remojo desde la víspera) con un manojo de perejil y cebolla, zanahoria y puerro en trozos. Sazona y cocina 45 minutos. Tritura las verduras y agrega a las habas.

2 Cocer las morcillas



PON a cocer las morcillas en una cacerola con agua y una rama de perejil 15 minutos a fuego lento. Mantén caliente hasta la hora de servir.

3 Cortar el calabacín



CORTA el calabacín en bastones y ponlo a cocer en una vaporera. Retira y pringa con unas gotitas de aceite

4 Emplatar



SIRVE las habas en un plato y acompaña con la morcilla y los bastones de calabacín hervido.

El consejo de KARLOS

✔ Pon las habas en remojo con agua abundante durante 24 horas y cámbiales el agua varias veces.



VIERNES 9/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 300 gr. de haba pequeña seca
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 calabacín
- 8 morcillas pequeñas ó 1 grande
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil